

SEMANA DE 2 A 5 DE OUTUBRO DE 2023

2ª feira 02/10/2023	Sopa	Crepe de abóbora com ervilha
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14}
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete e cenoura) com cogumelos e arroz de feijão
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 03/10/2023	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Peru assado com esparguete ¹
	Vegetariano	Tomates recheados com seitan e ervilhas com esparguete ^{1,6}
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 04/10/2023	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Choco estufado com puré de batata e macedónia ^{7,14}
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho, aveia e cenoura com puré de batata e macedónia ⁷
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 05/10/2023	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
6ª feira 06/10/2023	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Corvina no forno com salada camponesa ⁴
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleiro; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

SEMANA DE 9 A 13 DE OUTUBRO DE 2023

2ª feira 09/10/2023	Sopa	Crepe de cenoura com couve branca
	Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,7} no forno com molho de tomate arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas e rebentos de soja ⁶ estufado em molho de tomate e arroz de cenoura
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Salada de fruta
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 10/10/2023	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Solha gratinada ⁴ com batata cozida
	Vegetariano	Tofu ⁶ gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura e batata cozida
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 11/10/2023	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bife de frango estufado com fusili ¹ salpicado de ervilhas
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} estufados com fusili salpicado de ervilhas
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 12/10/2023	Sopa	Feijão branco com espinafre
	Prato	Arroz de lulas ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de favas com curgete, pimento e alho francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 13/10/2023	Sopa	Crepe de alface com nabo
	Prato	Rancho ¹
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

SEMANA DE 16 A 20 DE OUTUBRO DE 2023

2ª feira 16/10/2023	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Atum com ovo e feijão frade ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 17/10/2023	Sopa	Nabiça com feijão frade
	Prato	Arroz de aves
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete
	Salada	Alface, couve em juliana e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 18/10/2023	Sopa	Crepe de tomate com ervilha
	Prato	Massada de salmão com coentros ^{1,4}
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ¹
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Maçã cozida
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 19/10/2023	Sopa	Feijão verde com couve portuguesa
	Prato	Carne de porco à Portuguesa
	Vegetariano	Cogumelos com favas à Portuguesa
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 20/10/2023	Sopa	Crepe de alho francês com couve flor
	Prato	Pescada estufada com arroz de feijão verde ⁴
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com arroz de feijão verde
	Salada	Couve de Bruxelas, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.

SEMANA DE 23 A 27 DE OUTUBRO DE 2023

2ª feira 23/10/2023	Sopa	Creme de cenoura com brócolos
	Prato	Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão verde) ¹
	Vegetariano	Jardineira vegetariana com cotovelos (soja, ervilha, cenoura e feijão verde) ^{1,6}
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
3ª feira 24/10/2023	Sopa	Caldo verde
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
4ª feira 25/10/2023	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Costeleta de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas ¹
	Vegetariano	Tofu de c cebolada com esparguete salpicado de ervilhas ^{1,6}
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹
5ª feira 26/10/2023	Sopa	Abóbora com feijão verde
	Prato	Solha assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada ⁴
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto com cenoura, no forno, com batata aos gomos corada
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Maçã cozida
	Pão	Pão de mistura ¹
6ª feira 27/10/2023	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Arroz á Valenciana ¹⁴
	Vegetariano	Arroz de ervilhas e lentilhas estufadas com legumes
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ¹

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Esta ementa aplica-se nas seguintes Escolas: EB1/Jardim de Infância de Marmeleite; EB1 N.º1 de Monchique; EB1 N.º2 de Monchique; Jardim de Infância de Monchique e Escola Básica Manuel do Nascimento, Monchique.